



Indrani Alina Wilms

Gewinnende Gesprächsführung durch achtsame Sprache

Indrani Alina Wilms
Gewinnende Gesprächsführung durch achtsame Sprache



www.junfermann.de



planetpsy.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



x.com/junfermann



www.youtube.com/user/junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

INDRANI ALINA WILMS

GEWINNENDE GESPRÄCHSFÜHRUNG DURCH ACHTSAME SPRACHE

Junfermann Verlag
Paderborn
2024



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2024
Coverbild	© Nazan Akpolat (iStock)
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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.
--	---

ISBN 978-3-7495-0562-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0561-6 (EPUB), 978-3-7495-0560-9 (Print).

Inhalt

Vorwort.....	9
Zu diesem Buch.....	12

TEIL I

1. Sprache: Worauf wir achten und worauf wir achtsam sein können	17
1.1 Wie wir Sprache erleben	17
1.2 Welche Funktion Sprache haben kann	19
1.3 Wie Wissenschaft sich mit Sprache beschäftigt – Sprachmodelle.....	21
1.4 Achtsame versus unachtsame Sprache.....	22
1.5 Gewinnende Gesprächsführung mithilfe einer achtsamkeitsbasierten Sprache	28
2. Warum kommunizieren wir überwiegend unachtsam?	33
2.1 Äußerliche Einflüsse, die uns prägen.....	33
2.2 Transgenerationale Weitergabe durch Nachahmung.....	36
3. Chancen achtsamer und Risiken unachtsamer Sprache	37
3.1 Risiken unachtsamer Sprache	37
3.2 Chancen achtsamer Sprache.....	40

TEIL II

4. Das 7 + 7 sprachlicher Achtsamkeit: Prinzipien und Strategien	43
4.1 Die Prinzipien einer achtsamkeitsbasierten Sprache.....	43
Prinzip 1 – Reden ist Silber, Schweigen ist Gold	43
Prinzip 2 – Der Ton macht die Musik.....	52
Prinzip 3 – Positive Körpersprache	54
Prinzip 4 – „Owning“ durch bekennende Ich-Botschaften	58
Prinzip 5 – Sag es durch die Blume. Metaphern als zentrales Element	59
Prinzip 6 – Spaltung mithilfe von Wir-Formulierungen überwinden	62
Prinzip 7 – Im Hier und Jetzt positiv der Zukunft zugewandt	63

4.2 Die Strategien achtsamer Sprache	66
Strategie 1 – Neutralisierendes und positivierendes Vokabular nutzen	66
Strategie 2 – Minimalisierende Füllwörter und Einschränkungen weglassen	71
Strategie 3 – Verallgemeinerungen und Absolutismen meiden.....	73
Strategie 4 – Achtsamer Umgang mit dem Verb SEIN.....	75
Strategie 5 – Positive sich selbst erfüllende Prophezeiungen	76
Strategie 6 – Ich wünsch mir was im Konjunktiv.....	78
Strategie 7 – Mit offenen und hoffnungsstiftenden Fragen enden.....	79

TEIL III

5. Die Prinzipien und Strategien in alltäglichen Situationen anwenden.....	83
5.1 Reaktionsmuster in Alltagssituationen verändern	84
Szenario 1 – Einkaufsschlange.....	84
Szenario 2 – Beginn eines neuen Lebensabschnitts.....	85
Szenario 3 – Reisereklamation	86
Szenario 4 – Umgekipptes Kuchenendstück beim Bäcker.....	87
Szenario 5 – Unberechtigte Schulnote.....	88
Szenario 6 – Ein unglücklich verlaufender Arzttermin	89
Szenario 7 – Lästerei in einer WhatsApp-Gruppe.....	90
5.2 Reaktionsmuster in beruflichen Situationen verändern	91
Szenario 1 – Tätigkeiten im Team verteilen.....	91
Szenario 2 – Vorgesetzten auf Überlastung hinweisen	92
Szenario 3 – Ein Team motivieren	93
Szenario 4 – Eine Beförderung anregen	94
Szenario 5 – Konstruktiv kündigen	95
Szenario 6 – Einen Arbeitsauftrag ablehnen.....	96
Szenario 7 – Eine Konferenz lösungsorientiert moderieren.....	97
5.3 Reaktionsmuster in Beziehungssituationen verändern.....	98
Szenario 1 – „Gute“ freundschaftliche Empfehlung.....	98
Szenario 2 – Nicht zu einer Party eingeladen sein	99
Szenario 3 – Moralischer Forderungen alter Eltern ablehnen	100
Szenario 4 – Wunsch nach mehr Rückhalt in der Partnerschaft.....	101
Szenario 5 – Geschwisterstreit	102
Szenario 6 – Verliebt sein mit ungewisser Perspektive	103
Szenario 7 – Mutmacher für Kinder	104

6. Die Prinzipien und neuen Reaktionsmuster	
in Ausnahmesituationen anwenden	105
Übungssituation 1: Selbstsicher in der Sache und achtsam im	
Ton Nein sagen.....	105
Übungssituation 2: Kritik konstruktiv und ohne	
Schulduzuweisungen äußern	106
Übungssituation 3: In Ausnahmesituationen das innere Narrativ	
positiv verändern	108
7. Wie es gelingen kann, in emotionalen Erregungszuständen	
die Weichen umzustellen	117
Step 1: Vertagen	118
Step 2: Innehalten, atmen, Achtsamkeit üben	119
Step 3: Analysieren.....	120
Step 4: Paraphrasieren	120
Step 5: Paradox intervenieren.....	123
Epilog in achtsamkeitsbasierter positiver Sprache.....	129
Literatur.....	131
Die Autorin	133

Vorwort

Endlich ist es so weit! Erneut darf ich ein Herzenswerk schreiben und damit meinen Leserinnen und Lesern Handwerkszeug für ihren Lebens-Skills-Koffer zugänglich machen. Es geht um nichts Geringeres als um den gezielten Einsatz von Sprache, um damit positiv-psychologischen Einfluss auf kommunikative Prozesse in allen Bereichen menschlichen Zusammenlebens zu nehmen.

Die Idee zu diesem Buch und die Einsicht, dass es dringend nötig ist, kam mir durch jahrelange Beobachtungen in privaten und beruflichen Settings: Bei gesellschaftlichen Anlässen, in privaten Zusammenkünften, in Schulkonferenzen und Fernseh-talkshows konnte ich tagtäglich beobachten, wie unachtsam gewählte Worte sofort konfrontative Gegenwehr oder resignativen Rückzug auslösten. Bei Menschen, die zu einem gemütlichen Grillabend zusammengekommen waren, formierten sich Positionen und spalteten die bis dahin fröhliche Gruppe, nur aufgrund einer beim Wurstwenden unachtsam ausgesprochenen Äußerung.

Ich begann, Achtsamkeits-Gruppentrainings anzubieten, mit besonderem Schwerpunkt auf achtsame Sprache, und zwar im Erfurter Augustinerkloster. Hier war einst Martin Luther zum Priester geweiht worden, und damit bot dieser Ort historisch gesehen ein ideales Umfeld für mein Thema. Schließlich hatte Luther, als sein Leben extrem gefährdet war, die Bibel aus dem Lateinischen ins Deutsche übersetzt. Ihm war wichtig, die Texte allen Menschen zugänglich und verständlich zu machen. Auch die Lehren der Achtsamkeit sind nicht nur für eine intellektuelle Elite gedacht, sondern sollen allen Menschen verständlich sein. Deshalb werden viele lebensnahe Metaphern aus dem Alltag aufgegriffen, und achtsame Sprache ist deshalb eine Sprache des einfachen Verstehens.

Im Rahmen meiner Tätigkeit in Therapie, Coaching und Beratung habe ich etliche Erfahrungen machen können, was passiert, wenn Sprache unachtsam verwendet wird. Hierzu einige Beispiele:

Die Bedeutung von Sprache in Therapie und Coaching

Als Paartherapeutin stellen sich mir immer wieder folgende Fragen: Warum geraten verliebte und positiv gebundene Paare irgendwann in völlig unnötige Streitsituationen? Warum ruinieren sie damit ihre Wochenenden oder gar eine komplette Traumreise, auf die beide lange gespart haben? Warum kommt es sogar zu einem Beziehungsabbruch? Die Antwort: Kränkende Worte lösen eine negativpsychologische Spirale aus, die unbewusst und schnell Fahrt aufnimmt. Am Ende sind beide nicht mehr fähig, neutral zu reflektieren und so dem negativen Abwärtssog entgegenzuwirken.

Die Ursache ist meistens ein eigentlich gut gemeintes, jedoch unglücklich und unachtsam formuliertes Anliegen. Oft genügt ein einziges Wort, um in der darauf folgenden Negativkommunikation am Ende zum Beziehungskiller zu werden. Aufgrund vieler Streitigkeiten, die sich immer weiter potenzieren, ist dieses Wort mit vielen negativen Emotionen verbunden und so zum Reizwort geworden. Wenn es fällt, werden damit alle negativen Gefühle vergangener Streitsituationen reaktualisiert.

Auch in anderen beruflichen Situationen als Psychotherapeutin und Coach hat Sprache eine durchgängig tragende Rolle. In der Arbeit mit Eltern geht es beispielsweise darum zu entscheiden, wie positives Feedback am besten ankommt, um Kinder zu motivieren, damit diese selbstsicher an sich und ihr schulisches oder sportliches Ziel glauben. Angehörige persönlichkeitsgestörter Menschen möchten vorrangig lernen, wie sie Provokationen verbal deeskalieren können und emotional leicht erregbare Klienten haben den Wunsch, auch dann sachlich und lösungsorientiert zu kommunizieren und positive Bindungen aufrechtzuerhalten, wenn Wut, Trauer oder Angst sie übermannen.

Im Coaching wollen Arbeitgeber lernen, wie sie ihre Belegschaft im Arbeitskontext optimal motivieren können. Nicht selten zeigt sich, dass gerade in Deutschland bei vielen Menschen noch der althergebrachte Spruch „Nicht geschimpft ist Lob genug!“ persistiert. Entsprechend sparsam loben sie – ihre Kinder wie ihre Mitarbeiter. Meist haben sie selbst wenig Lob erfahren. Aber durch diese Unfähigkeit, effektiv zu loben, verlieren wir motivational all jene Menschen, die den Motor positiven Tuns nicht durch Eigenmotivation anwerfen können oder die nicht zu den paradox Funktionierenden gehören, die gerade durch den Mangel an Lob über sich hinauswachsen. Aber auch Letztere hoffen, irgendwann die vorgehaltene, jedoch unerreichbare Möhre des Lobs genießen zu dürfen.

Die Beobachtung, dass selbst unter meinen freundlichsten psychologischen Kollegen, ja sogar von Achtsamkeitsexperten unachtsame und negative Sprache scheinbar häufiger genutzt wird als achtsame Formulierungen, hat mich sprachlos gemacht. Allerdings nehme ich mich hier keineswegs aus. In Stresssituationen tappe auch ich manchmal in die Falle der unachtsamen Sprache. Wenn ich mich daraus befreit habe, reflektiere ich jedes Mal, wie ich diese Falle künftig frühzeitiger erkennen und weise umgehen kann. Durch diese ständige Reflexion ist bei mir achtlose Sprache inzwischen mehr zur Ausnahme als zu meiner Kommunikationsregel geworden.



Negative Sprache in der Politik

Auch als psychologische Politikberaterin habe ich Erschreckendes in Punkto Sprachgebrauch erlebt. Zum einen erschrak ich darüber, wie unreflektiert Politiker Negativvokabular verwenden. Das konnte ich nicht nur bei Vertretern der neuen Politikergeneration beobachten, sondern auch bei jenen in hohen Positionen und in einem Alter jenseits von 40. Viele von ihnen verlesen Reden, die andere für sie geschrieben haben und denen es an Authentizität und Glaubhaftigkeit fehlen muss, denn das Verlautbarte kommt nicht von innen heraus, ist nicht intrinsisch, wie es nur ein selbst verfasster Text sein könnte. Zum anderen schockierte mich, wie häufig politische Akteure gezielt und vorsätzlich negative Sprache einsetzen, um allein durch Furcht und Abschreckung zu punkten.

In einer nicht veröffentlichten Pilotstudie habe ich aus eigenem Interesse einen Monat lang alle politischen Interviews aufgezeichnet, die von öffentlich-rechtlichen Sendern ausgestrahlt wurden, und diese linguistisch auf positive, neutrale und negative Begrifflichkeiten überprüft. Dabei überwog ganz klar negative Sprache. Der Anteil positiver Sprache lag bei unter 2 Prozent und war maßgeblich auf das Wort „danke“ beschränkt – meist als floskelhafter Abschluss in einer Interviewsituation.

Auch der letzte Auslöser, dieses Buch zu schreiben, kam aus der Politik. Bundesaußenministerin Annalena Baerbock hatte im Januar 2023 im Europarat eine Rede gehalten und in der anschließenden Diskussion unterlief ihr ein gefährlicher verbaler Fauxpas. Mit vermutlich guter Intention, jedoch historisch unachtsam, appellierte sie an die westlichen Verbündeten, wir würden einen Krieg gegen Russland und nicht gegeneinander kämpfen. Offensichtlich war sie sich der Wirkung ihrer Worte, mit denen sie riskierte, Deutschland zur Kriegspartei zu deklarieren, in diesem Moment nicht gewahr.



Wie mit Wut und Ärger umgehen?

Oft fragen Klienten und Coachees: Sollen sie Negatives offen ansprechen oder es besser des lieben Friedens willen tolerieren und in sich hineinfressen? Wird man vielleicht psychisch krank, wenn man die Wut über Negative in sich verkapselt und sie damit innerlich gegen sich selbst richtet? Andererseits fürchteten viele den Verlust wichtiger sozialer Bindungen, falls sie ihre Missbilligung herauslassen und Konflikthafes aussprechen.

Gibt es wirklich nur Anger-in (Wut hinein) versus Anger-out (Wut raus)? Neben dieser absolutistischen Schwarz-Weiß- und damit zugleich Lose-Lose-Variante, bei der eine tragische Situation des Verlierens vorprogrammiert ist, gibt es zahlreiche Graunancen. Leider sind Letztere vielen Menschen – und damit vor dem Coaching auch meinen Coachees – nicht geläufig.

Am Ende eines erfolgreichen Coachings haben die Menschen gelernt, dass es weniger um das *Ob* und viel mehr um das *Wann* und das *Wie* geht. Sie lernen, dass es sehr wohl möglich ist, Negative anzusprechen, zum passenden Zeitpunkt, dosiert und portioniert, mit Raum für positive Veränderung und vor allem so achtsam formuliert, dass die Botschaft für den Empfänger klar, verständlich und annehmbar ist, ohne Negativreaktionen (Reaktanz) auszulösen.

Zu diesem Buch

In Teil I (Kapitel 1–3) erfährst du Wesentliches über Sprache und ihre Wirkweise. Darauf aufbauend kann es dir gelingen, Sprache gewinnbringender und positiver einzusetzen. Zunächst erkläre ich, wie es dazu gekommen ist, dass wir unachtsam formulieren und welche Konsequenzen es für unsere eigene Psyche hat, im autosuggestiven inneren Dialog negativ mit uns selbst zu kommunizieren. Hierzu gehören die Risiken und Negativspiralen, die hieraus für zwischenmenschliche Kommunikation resultieren. Zahlreiche Beispiele, die mit dem Alltag vieler Leser resonieren werden und die ich im Laufe meiner Praxiszeit als achtsamkeitsbasierte Psychotherapeutin gesammelt habe, verdeutlichen ebenso konkret die Problematik wie aktuelle Beispiele aus politischen Interviews.

In Teil II geht es im vierten Kapitel um die sieben wichtigsten Prinzipien und die sieben gewinnbringenden Strategien achtsamkeitsbasierter Sprache und wie du sie verinnerlichen kannst, so als lerntest du eine neue Fremdsprache: die Sprache der Achtsamkeit. Anschließend geht es darum, diese Prinzipien und Strategien zu vertiefen und sie in konkreten Situationen anzuwenden. Du lernst, ganze Sätze und