

EIGENTLICH GANZ GUT

Die Art, wie wir uns ausdrücken, lässt unser Weltbild erkennen und spiegelt unsere Seelenlage wider. Nur wenigen Menschen ist jedoch bewusst, wie stark die Sprache unser Denken und Fühlen beeinflusst. Oft wird ihre Macht unterschätzt

Kommen Ihnen die folgenden Formulierungen bekannt vor? «Wie geht es dir?» – «Eigentlich ganz gut.» «Wie ist das Essen?» – «Gar nicht so schlecht.» «Möchtest du einen Tee oder einen Kaffee?» – «Ich glaube, ich hätte gerne einen Kaffee.» «Gefällt dir deine Arbeit?» – «Ja, letztendlich schon.» «Wie findest du das Buch?» – «Ganz passabel.» Solche Formulierungen schwächen unsere Aussagen. Vieles klingt dadurch halbherzig oder wirkt unverständlich. «Gefällt dir das Geschenk?» – «Eigentlich ja.» Und un-eigentlich? Aussagen dieser Art können sogar den Zuhörer negativ beeinflussen. Eine scheinbar harmlose Frage wie: «War das Meeting sehr langweilig?» kann derart manipulieren, dass das Gegenüber nur noch die langweiligen Inhalte der Besprechung denkt, obwohl es auch spannende und interessante Momente gab. Der Grund dafür ist, dass die Wortwahl innere Bilder erzeugt, die in weniger als 0,25 Millisekunden aus dem Unterbewussten erscheinen und wirken.

DIE AUSSAGE SCHWINGT IM KÖRPER MIT

Im Hirn schwingt die wörtliche Bedeutung der Aussage mit, was wiederum unser weiteres Denken beeinflusst. Dass wir negative Aussagen

wie «quälend» oder «zermürend» nur hören, ist dem Gehirn egal. Es verarbeitet sie mit der gleichen neuronalen Reaktion wie echten körperlichen Schmerz.

UNKLARE AUSSAGEN SIND VERWIRREND

Ebenfalls verwirrend kann es sein, wenn der Redner von «man» spricht statt von sich selbst. Zum einen kann diese Form der Generalisierung beim Zuhörer auf Widerstand treffen («Wer ist denn man? Für mich trifft das nicht zu»). Zudem fehlt der persönliche Bezug. Denn wieso sagt jemand: «Eigentlich will man ja nur das Beste für sein Kind» statt «Ich will das Beste für mein Kind?»

NICHT GESCHIMPFT IST GENUG GELOBT

Ähnliches gilt fürs Loben. Was bedeutet denn: «Du machst das gar nicht schlecht»? Was bleibt hängen von einer solchen Aussage? Dass wir es gut gemacht haben oder dass wir uns weiter anstrengen müssen? Es entspricht leider einer Tendenz in unserer Gesellschaft, Positives negativ auszudrücken.

Die Wahl unserer Worte bestimmt tagtäglich unser Denken und Fühlen. Die Wissenschaftler sind sich jedoch nicht einig, ob die Sprache unser Denken oder das Denken die Sprache bestimmt. Aufgrund aktu-

eller Studien verdichten sich die Argumente dafür, dass Ersteres der Fall ist. Vermehrt gehen Linguisten und Psychologen davon aus, dass bereits die Muttersprache einen Einfluss darauf hat, wie wir etwas wahrnehmen und woran wir uns erinnern. Die Erkenntnis, dass unsere Worte auf uns und andere wirken, bedeutet nicht, Negatives zu leugnen oder zu verdrängen. Jedoch macht es einen Unterschied, ob ich den Ärger einfach benenne oder ihm mit Verwünschungen begegne. In diesem Zusammenhang fallen mir die Worte eines Bekannten ein, der Priester ist: «Wenn wir statt einer Verwünschung Halleluja riefen, könnte die Welt viel schöner klingen – allein durch das Lachen wegen der Situationskomik.»

INFOS

Der Neurowissenschaftler Friedemann Pulvermüller von der Freien Universität Berlin konnte nachweisen, dass insbesondere bei bildhaften Aussagen nicht nur der präfrontale Kortex aktiv ist, der für komplexe Bedeutungsverarbeitung zuständig ist. Gleichzeitig reagiert auch der Motorkortex, der die Bewegung von Armen oder Beinen steuert. Im Hirn schwingt also die wörtliche Bedeutung der Aussage mit, was unser weiteres Denken beeinflusst. Wörter zeigen, in welche Richtung ich denke. Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen gehörtem oder echtem Schmerz. In Studien an der Universität Jena wurde anhand bildgebender Verfahren erforscht, wie gehörte Wörter in unserem Gehirn wirken. Die Forscher stellten fest, dass Wörter wie «quälend», «zermürend» oder «plagend» das Schmerzzentrum im Gehirn genauso alarmieren wie Nadelstiche. Diese von Dr. Thomas Weiss geleitete Untersuchung zeigt, dass das menschliche Gehirn negative Wörter mit der gleichen neuronalen Reaktion verarbeitet wie echten körperlichen Schmerz.