



Von «gar nicht schlecht» zu «gut» in vier Schritten

Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Wahl unserer Worte unsere Wahrnehmung sowie unser Denken und Fühlen bestimmt. Wir selbst können bewusst Einfluss auf unsere Wortwahl und damit auf unsere Stimmung und unser Verhalten nehmen.

■ Von Silke Weinig

Die Wahl unserer Worte sollte mit Bedacht geschehen. Denn wie wir denken und handeln, was wir wahrnehmen und woran wir uns erinnern, hängt eng mit unserer tagtäglichen Ausdrucksweise zusammen. Zwar sind sich Wissenschaftler nicht darüber einig, ob die Sprache unser Denken oder das Denken die Sprache bestimmt. Wissenschaftlich abgesichert ist jedoch, dass die Wahl unserer Worte auf unser Gehirn wirkt und somit auf unsere Stimmung und unser Verhalten.

Was Worte über uns verraten

Die Art, wie wir uns ausdrücken, lässt nicht nur Rückschlüsse auf unser Weltbild erkennen, sondern spiegelt auch unsere Seelenlage wider. Nur wenigen Menschen ist bewusst, wie die Sprache unser Denken und Fühlen beeinflusst. Oft wird ihre Macht unterschätzt. Es macht einen grossen Unterschied, ob man aus Gewohnheit etwas als «gut» oder als «gar nicht schlecht» beurteilt.

- «Wie geht es dir?» – «Eigentlich ganz gut.»
- «Wie ist das Essen?» – «Gar nicht so schlecht.»
- «Gefällt dir deine Arbeit?» – «Ja, irgendwie schon.»
- «Wie findest du das Buch?» – «Ganz passabel.»

Haben Sie die eine oder andere Formulierung wiedererkannt? Von sich selbst oder von anderen? Die Liste an Füllwörtern und negativen Formulierungen, die Einfluss auf unser Verhalten haben und unsere Aussagen verwässern, lässt sich leicht verlängern. Sie schwächen nicht nur unsere Äusserungen, sondern können schlimmstenfalls sogar derart negativ auf den Zuhörer wirken, dass dieser den negativ gefüllten Wortball aufgreift und mit weiteren ungünstigen Gedanken befüllt zurückwirft.

Eine scheinbar harmlose Frage wie: «War das Meeting sehr langweilig?» kann dahingehend

manipulieren, dass unser Gegenüber nur noch an die langweiligen Inhalte der Besprechung denkt, dabei gab es vielleicht auch spannende und interessante Momente. Grund hierfür ist, dass die Wortwahl innere Bilder erzeugt, die in weniger als 0,25 Millisekunden aus dem Unterbewussten erscheinen und auf uns wirken. So hat man schnell ein anderes, tatsächlich langweiliges Meeting vor Augen und merkt die Verwechslung gar nicht.

Wörter schwingen im Körper mit

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. Es reagiert zeitgleich auch der Motorkortex, der die Bewegung von Armen oder Beinen steuert. Im Hirn schwingt demnach die wörtliche Bedeutung einer Aussage mit, was unser weiteres Denken beeinflusst. Wer wird unbewusst nicht etwas schneller, wenn er hört «jetzt schwing mal die Hufen»?

Wenn Kinder auf einen Baum klettern, sollten Eltern daran denken, dass es für die kleinen Kletterer einen grossen Unterschied macht, ob sie sich gut festhalten oder nicht runterfallen sollen. Wörter sind Richtungsweiser. Sie zeigen, in welche Richtung gedacht wird – optimistisch oder pessimistisch, von mir weg oder achtsam bei mir.





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», «zermürbend» 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.

Worte können unser Gehirn verändern

Der US-amerikanische Hirnforscher Dr. Andrew Newberg beschäftigt sich unter anderem damit, wie wir durch unsere Form der Kommunikation die neuronale Funktion des Gehirns verbessern können. Er geht davon aus, dass theoretisch jedes einzelne Wort die Kraft hat, physischen und emotionalen Stress zu regulieren. Er glaubt, dass ein kontinuierliches Training unserer Sprachzentren unsere neurologische Fähigkeit stärkt, kreativ und konstruktiv mit Problemen umzugehen.

Analyse der Gewohnheitswortwahl

Die Wortwahl, die wir gewohnheitsmässig nutzen, spiegelt unsere emotionalen Erfahrungen wider und lenkt unsere Wahrnehmung, (Grund-)Stimmung und unser Verhalten. Es lohnt sich daher, der eigenen Sprache auf den Grund zu gehen. Bemerkt man, dass die typischen Gewohnheitsvokabeln eher negativer Natur sind, und tauscht man diese gegen positive Worte aus, hat man einen ersten Schritt getan, um alte Muster zu durchbrechen.

Unsere Wortwahl beeinflusst unsere Lebensqualität

Insbesondere der Austausch der typischen Wortwahl bei negativen Emotionen eröffnet uns grosse Chancen, andere und emotional bessere Entscheidungen zu treffen. Dabei geht es nicht nur um Situationen, in denen man schnell zu Schimpfwörtern und Verwünschungen greift – gleichgültig, ob tatsächlich gesagt oder nur gedacht. Vielmehr ist es eine Grundsatzfrage, wie man gewohnheitsmässig negative Erlebnisse bezeichnet. War der Stau grauenvoll oder einfach nur nervig? Ist der Schnupfen furchtbar oder lästig? Hat

jemand meinem Vorschlag nicht zugestimmt, oder hat er ihn abgeschmettert? Jedes Mal, wenn wir mit negativen Worten auf eine Situation reagieren, trainieren wir unsere Wahrnehmung dazu, Situationen in Zukunft noch stärker als stress- oder angstbelastet zu erleben.

Kognitive Umstrukturierung: der Vier-Schritte-Plan, um die eigene Sprache umzugestalten

Die gute Nachricht: Der Mechanismus funktioniert auch in umgekehrter Richtung. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich Positivität und Optimismus trainieren lassen. Dabei geht es nicht um Schönfärberei von negativen Erlebnissen oder um eine zwanghaft aufgesetzte Positivität. Negatives soll weder verleugnet noch verdrängt werden, jedoch auch nicht durch eine allzu negative Wortwahl in ihrer emotionalen Wirkung verstärkt werden. Es macht in uns einen Unterschied, ob wir stinksauer auf jemanden sind oder enttäuscht über sein Verhalten.

Schritt 1: Überprüfen Sie Ihre Wortwahl

Werden Sie sich Ihrer gewohnheitsmässigen Wortwahl bewusst, zum Beispiel indem Sie Ihre privaten Mails oder Briefe überprüfen: Wie beschreiben Sie unglückliche oder belastende Erlebnisse? Welche Wörter, vor allem Adjektive, verwenden Sie häufig? Haben Sie das Gefühl, dass manche Wörter oder Beschreibungen zu intensiv sind? Einen Zug zu verpassen ist ärgerlich, jedoch nicht grausam – grausam ist Krieg.

Schritt 2:

Identifizieren Sie drei negative Wörter

Identifizieren Sie drei Wörter, die Sie regelmässig verwenden und die Ihre negativen Gefühle verstärken.

Achten Sie dabei auch Worthülsen und unnütze Füllwörter. Beliebte Partikel sind «eigentlich», «vielleicht», «sozusagen» oder «eventuell». Damit gefüllte Sätze schwächen die Aussage oder können diese sogar unverständlich machen. «Gefällt dir das Geschenk?» – «Eigentlich ja.» Und un-eigentlich?

Schritt 3: Finden Sie drei positive Wörter

Finden Sie alternative Wörter, welche die Intensität dieser negativen Emotionen senken,

z.B. im Duden, auf openthesaurus.de, auf synonyme.woxikon.de oder auf gegenteil.net.

Schritt 4: Üben, üben, üben

Versuchen Sie in den kommenden zwei Wochen, die neuen Wörter gegen die Gewohnheitswörter auszutauschen. Seien Sie nicht enttäuscht oder allzu streng mit sich, falls das nicht immer klappt. Allein wenn Sie sich beim Nutzen Ihrer gewohnten Wortwahl ertappen, haben Sie die nächste Stufe erklommen.

Erinnerungshilfen gegen Stressroutinen

Nutzen Sie Erinnerungshilfen, z.B. Post-Its mit Ihren neuen Wörtern oder Gegenstände, die Sie an die Alternativwörter erinnern. Vielleicht unterstützt Sie jemand aus Ihrer Familie oder dem Freundeskreis, den Sie in Ihren Plan einweihen? Lassen Sie diese Person immer dann nachfragen, was Sie genau meinen, wenn Sie zum alten Vokabular greifen.

Wenn Sie sich zum Beispiel über eine langsame Internetverbindung ärgern und sagen: «Ich platze gleich. Das ist doch der allerletzte Sch**ss!», kann der andere nachfragen, was genau warum nervt. Sachlich antworten zu müssen, nimmt viel Druck aus der Situation, denn selbst wenn Sie wie ein Kesselflicker fluchen, wird die Verbindung nicht schneller. Machen Sie lieber das Beste daraus, indem Sie Distanz schaffen. So können Sie die negative Situation besser überstehen und schneller wieder aus der negativen Spirale aussteigen und in die positive Richtung gehen.

Mit Bedacht und frei von Positivismus-Zwang Die Wahl unserer Worte sollte also bedacht geschehen, jedoch ohne das Diktat einer zwanghaft aufgesetzten Positivität. Die Erkenntnis, dass unsere Worte auf uns und andere wirken, bedeutet im Umkehrschluss nicht, Negatives zu leugnen oder zu verdrängen. Jedoch macht es einen Unterschied, ob ich den Ärger einfach benenne oder ihm mit einem Gewitterhagel von Verwünschungen begegne.



AUTORIN

Silke Weinig ist Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement und Potenzialentfaltung. Ihr Ziel ist es, wirksame Instrumente und kreative Impulse zu geben, mit denen jeder seinen Alltag nach den eigenen Bedürfnissen gestalten kann.