



MARTINA PIEL

Dipl. Kommunikationswissenschaftlerin

Agentur für Werbung und Kommunikation • Scheitenskamp 12 • 44329 Dortmund
Fon +49 (0) 231 / 20 61 745 • Fax +49 (0) 231 / 20 61 796 • Mobil +49 (0) 174 / 540 66 27
martina.piel@w-kommunikation.de • www.w-kommunikation.de

Trend 2015_4

„Ganze Sätze, ganzes Glück“

Trend 2015_4

Ganze Sätze, ganzes Glück

Wer Anrufer „abwürgt“ oder ständig „eben schnell“ etwas erledigt, verbreitet schon durch seine Wortwahl Stress. Höchste Zeit, richtig sprechen zu lernen – und so vielleicht sogar sein Leben ändern.

Jeder möchte seine Außenwirkung optimieren. Aber über das wichtigste Ausdrucksmittel von allen machen sich die wenigsten Gedanken: die Sprache. Dabei haben Wortschatz, Grammatik, Satzbau und Satzmelodie eine immense Wirkung auf andere.

Wer mehr Wert auf seine Wortwahl legt, tut dies auch im Dienste des eigenen Wortgefühls. Psychologen der Universität Jena haben mittels bildgebender Verfahren die Wirkung gehörter Worte im Gehirn erforscht und gezeigt, dass Vokabeln wie „quälend“ oder zermürend“ das Schmerzzentrum im Hirn genauso aktivieren wie Nadelstiche.

Richtige Formulierungen können dagegen Wunder wirken, eine passende Ausdrucksweise kann sogar unser Leben entschleunigen.

Trend 2015_4

Ganze Sätze, ganzes Glück

Wer wünscht sich nicht weniger Stress? Fast alle reden ständig davon – und laden ihn damit erst recht ins Leben ein. Floskeln wie „Ich muss noch schnell“, „ganz kurz“ oder „Kannst du mal eben...?“ sind in der Alltagssprache omnipräsent. Also warum sprechen wir nicht häufiger von „Mußestunden“, Gelassenheit oder „Ruhe“.
Eine bejahende Sprache wirkt sich positiv auf die innere Haltung aus und macht es leicht, Ziele zu erreichen.

Der moderne Mensch macht auch in der Sprache alles gleichzeitig: „Morgen gehen wir ins Kino“, „Ich muss nachher ins Meeting“ und „Nächste Woche fahre ich in Urlaub.“ Die meisten Menschen gebrauchen für alles Gegenwärtige und für alles Zukünftige das Präsens, sie packen damit alles Zukünftige in die Gegenwart. Kein Wunder, dass der Mensch dann vor lauter gefühlt dringenden, aktuellen Dingen unter Strom steht. Ein Ausweg: Die Grammatikform Futur. Es ist enorm entastend, nur noch das Aktuelle in der Gegenwart zu formulieren. Also nicht mehr: „Ich muss morgen die Steuererklärung machen.“ Sondern: „Ich werde mich morgen der Steuererklärung widmen. Klingt doch gleich danach, als werde man es auch wirklich tun.“

Trend 2015_4

Ganze Sätze, ganzes Glück

Ein leidiger Glücks-Verhinderer in der Sprache ist das „ich muss“. Oft ist es nur eine Frage der Formulierung, die dafür sorgt, dass man sich die Entscheidungsfreiheit wieder zurückerobert und aus der eingebildeten Knechtschaft befreit.

Wie können also die Botschaften in die richtigen „Frames“ eingebettet werden? Unter Frame versteht man den Deutungsrahmen, oder den Zusammenhang mit dem Weltwissen einer Idee oder eines Worts.

Beispiel moralische Frames:

Stellen Sie sich einen Unternehmer vor, der Sparsamkeit als hohen Wert betrachtet, während sein Leitender-Mitarbeiter Großzügigkeit besonders wichtig findet. Dann kommt es schnell zum Konflikt. Angenommen, der Mitarbeiter macht gegenüber den Kunden teure Werbegeschenke, der Vorgesetzte würde dem Mitarbeiter deshalb mal wieder vor, er sei verschwenderisch. Dann wäre es aus Sicht der Mitarbeiters unklug, zu kontern, er sei ja gar nicht verschwenderisch.

Denn eine Idee zu verneinen bedeutet, sie zu aktivieren – und ließe er sich darauf ein – die Frage innerhalb der Weltsicht seines Vorgesetzten zu diskutieren. Besser wäre es, wenn der Mitarbeiter einen Frame für sein eigenes Wertesystem fände, also darüber spräche, wie wichtig er Großzügigkeit findet.

Trend 2015_4

Ganze Sätze, ganzes Glück

Wichtig zu wissen ist, wie schwer sich das Gehirn mit Verneinung tut. Diesen Umstand können wir nutzen. Wenn jemand sagt, etwas sei schwer, sagen Sie doch einfach: Stimmt, das ist nicht leicht. Schon ist es leichter. Das „nicht“ wird nicht verstanden. Umgekehrt gilt: Wer pünktlich sein will, sollte lieber auf den Satz „Ich will nicht zu spät kommen“ verzichten. Besser: „Ich will rechtzeitig da sein.“ Auch den Spruch „Hab keine Angst“ gilt es aus dem Wortschatz zu streichen, wenn man jemanden beruhigen will. Stattdessen: „Du bist gut vorbereitet“ oder „Du hast oft gezeigt, dass du es kannst.“

Wer beginnt, seiner Sprache mehr Aufmerksamkeit zu schenken, merkt, wie oft er Sätze anfängt, die er nicht zu Ende führt, und wie oft er gedanklich kreuz und quer springt: „Bei dem Gespräch letzte Woche – du weißt ja, wir haben da diesen neuen Kunden – jedenfalls, da habe ich mir gedacht, und mein Chef fand das auch eine gute Idee...“ da hilft es zum einen, sich klar zu machen, dass Zuhörer nur ein Bild pro Satz verarbeiten können. Und es hilft, in kompletten Sätzen zu sprechen. Es ist für die anderen anstrengend, wenn sie unsere Sätze vervollständigen müssen. Oft ist es uns nicht bewusst. Etwa bei der Formulierung „Darf ich mal durch?“, der bei genauerem Hinsehen eindeutig ein Verb fehlt. Deutlicher wäre es zu sagen: „Lassen Sie mich bitte durchgehen.“

Trend 2015_4

Ganze Sätze, ganzes Glück

Wenn man seine Sätze vervollständigt, findet auch alles im Leben seinen Platz. Ganze Sätze ganzes Glück.

Übrigens verschwindet bei Frauen häufiger als bei Männern das „Ich“ aus den Sätzen. Der Effekt: Durch das Weglassen des Subjekts bleiben sie selbst in ihrem eigenen Denken und Sprechen auf der Strecke.

Ein weitere sprachlicher Stolperstein: Der häufige Gebrauch von Passivsätzen. Menschen, die überwiegend Aktivsätze gebrauchen, sind aktiv und gestalten ihr Leben Schritt für Schritt.

Auf dem Punkt kommen!

Sprechen Sie in kurzen klaren Sätzen, um sich zu sortieren. Und, achten Sie darauf, die Stimme am Ende des Satzes abzusenken. So weiß der Zuhörer, dass ein Gedanke zu Ende ist. Wer die Stimme gewohnheitsmäßig oben lässt, kommt im wahrsten Sinne des Wortes nicht „auf den Punkt“. Menschen mit einer solchen beständig von Neuem ansteigenden Satzmelodie arbeiten in ihrem Leben zu viel, gemessen an dem, was dabei heraus kommt.

Trend 2015_4

Ganze Sätze, ganzes Glück

Auch wenn wir uns nach Frieden sehnen, ist unsere Sprache oft erstaunlich brutal: Da werden Anrufe am Telefon „abgewürgt“, Projekte „in Angriff“ und Ideen ins „Visier“ genommen, „schwere Geschütze aufgefahren“, Pläne sind „kriegsentscheidend“ – und wenn wir richtig Spaß haben, ist es eine „Mordsgaudi“. Welche unbewussten Speicherungen wir mit diesen Worten aktivieren, machen wir uns oft nicht klar: „Bombenwetter war das Wetter, bei dem die Bomber im Krieg flogen. Bei gutem Wetter hatten sie gute Sicht. Das Grauen der beiden Weltkriege schwingt in diesen Redewendungen noch mit. Dabei ist verbales Abrüsten simpel. Statt einen „Vorschlag“ zu machen, kann man auch eine „Empfehlung“ geben.

Auch wenn sich einzelne Worte schnell austauschen lassen: Jahrelang antrainierte Sprachgewohnheiten ändern wir nicht von heute auf morgen. „Alles was Hand und Fußes hat, braucht neun Monate“.