

## In der Sprache liegt die Kraft

«Man kann nicht nicht kommunizieren»: mit Bestimmtheit einer der berühmtesten Sätze des letzten Jahrhunderts. (*Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut Paul Watzlawick*)

Wörter sind machtvoll – ganz besonders in der Kindheit – im Positiven wie auch im Negativen. Meinen wir wirklich das was wir sagen? Unsere Sprache kann sich erst dann entfalten, wenn wir das was wir denken auch fühlen, wahrnehmen und bewusstwerden, wie wir kommunizieren.

Die Gründe für wiederkehrende Missverständnisse, sind so unterschiedlich wie die Schneeflocken, welche vom Himmel schweben. Das «**one size fits all**» existiert weder in der Sprache noch in einer anderen Form. Jeder Mensch kommuniziert mit seinem einzigartigen Wesen und kann mit dem Augenrollen mehr sagen, als mit manchen Worten.

Klingt simpel und so was von logisch! Doch was tun wir in der Eile des Gefechts? Oft sind wir nonstop reizüberflutet, durch die familiären Aufgaben, den Arbeitsalltag, die Medien und digitalen Kommunikationsmöglichkeiten.

Wollen wir uns jedoch verständlich machen, uns austauschen und dabei voneinander lernen, müssen wir die verbale Sprache nutzen. Dabei spielen die mitschwingenden Energien, die Tonalität, nebst einzelnen Worten und der Satzstellung, eine zentrale Rolle, ob wir verstanden werden oder eben nicht und die Botschaft auch bei unseren Liebsten ankommt.

Klartext reden fängt im Kopf an. In klaren und vollständigen Sätzen kommunizieren, führt zu einer gefühlten Sprache, zur Kraft in unserer Sprache. Klar verstehen und verstanden werden im Alltag und Beruf. Sprache samt unserem Leben, mit allen Sinnen erleben. Das Zauberwort dazu heisst «Tun». So wie es der Kindermund sagt: Glück ist ein TUN-Wort.

Wir laden herzlichst zur ACHTUNG ein.

ACHTE  
**auf deine Gedanken,**  
denn sie **werden** Wörter,  
achte auf deine Wörter,  
denn sie **werden** Handlungen,  
achte auf deine Handlungen,  
denn sie **werden** Gewohnheiten,  
achte auf deine Gewohnheiten,  
denn sie **werden** dein Charakter,  
achte auf deinen Charakter,  
**denn er wird dein Schicksal.**

Hierin liegt der Grundstein für unsere Kinder.

Noch im Aber gefangen? Weil du genau weißt, was du tust und sagst? Die Kinder die reinsten Engel sind? Die Partnerschaft erfüllt und glücklicher nicht sein könnte? Warum also soll ich mir die Zeit für so etwas Banales wie Sprache nehmen?

Eines der Worte, welches wir besonders unter die Lupe nehmen werden, ist das „Recht-fertigen“. Oder anders gesagt werden wir unseren eigenen Ausreden in unserer Kopf-Sprache auf die Schliche kommen.

Willst Du so über Sprache, mit kleinen Schritten dein Leben verbessern und das deiner Familie gleicht mit? Dann lass dich von Ruth Aschlier-Foser begeistern. Sie hat Jahrzehnte für TV und Radio, gearbeitet, ist selbst Mutter und dreifache Grossmutter.